પ્રાથમિક શાળાઓ માટે કસરતનો શરૂઆતનો અભ્યાસક્રમ.

છપાવી પ્રસિદ્ધ કરનાર

સ્કુલ બોર્ડ, અમદાવાદ મ્યુનીસીપાલીટી.

પ્રત ૧૦૫૦. સને ૧૯૨૭.

શ્રી જ્ઞાનમન્દિર પ્રિન્ટીંગ પ્રેસમાં

શંકરરાય અમૃતરાયે છાપ્યું—રાયપુર, અમદાવાદ.

પ્રાથમિક શાળાઓના બાળકોના શરીરવિકાસનો અભ્યાસક્રમ.



નાના બાળકોના શરીરોની સ્વાભાવિક વૃદ્ધિને યોગ્ય માર્ગ આપે, અને એ વિકાસના માર્ગમાં આવતી અડચણો દૂર કરે એવી કોઇ સરળ પદ્ધતિની આજે કેટલાએ સમય થયાં જનતાને જરૂર લાગ્યા કરતી હતી. એ જરૂર પુરી પાડવા આ અલ્પ પ્રયાસ કરવામાં આવ્યો છે, અને આશા છે કે આ હિલચાલના પ્રકારો બાળકોને અનુકૂલ અને આનંદજનક થઇ પડશે. તેઓના શરીરમાં રહેજ પણ સુધારો થશે તો આ અભ્યાસક્રમની ખરેખર સફળતા મનાશે.

શરીરના અવયવોની જુદી જુદી હિલચાલોને ચોક્કસ સ્વરૂપ આપીને, તે દ્વારા શરીરને પ્રયત્નપૂર્વક પદ્ધતિસર શ્રમ આપવાનો આ એક નમ્ર પ્રયાસ છે. એમાં સ્વાભાવિક ક્રમ અને સરળતા હોય, બાળક એને ઉત્સાહપૂર્વક વધાવી લે તો એમાં કાંઇ આશ્ચર્ય જેવું નથી. શિક્ષકોને કસરતની શરૂઆત કરાવવામાં મદદ મળે, એજ આ પુસ્તકનો હેતુ છે.

નાના છોકરાઓને આ કસરતો જો બુદ્ધિપૂર્વક કરાવવામાં આવે તો એમના શરીરમાં થોડા સમય પછી આશ્ચર્યકારક ફેરફાર જરૂર માલમ પડે. આ ઉપરાંત કસરતમાં જેઓ પ્રથમજ પ્રવેશ કરતા હોય, એવા ઉમરમાં મોટા પણ કસરતમાં બાળકો જેવા પુખ્ત ઉમરે પહોંચેલાઓને પણ આ હિલચાલો ઘણો ફાયદો આપશે. શરીરની હંમેશની સ્થીતિમાં તેઓને તરત ફેરફાર માલમ પડશે, અને આ પ્રકારની હિલચાલોના બળે શરીરની અંદરના સંચાઓ બરોબર કામ કરશે. તથા પરિણામે તંદુરસ્તી સારી થઈ ડોકટરોને ત્યાંની દોડાદોડ બચી જશે.

શ્વાસના નિયમોને ધ્યાનમાં રાખવા, અને શરીરની હિલચાલો ઉપર ઉપરથી ન કરતાં, શરીરને બરોબર શ્રમ પડે ત્યાં સુધી કરવી.



શિક્ષક બંધુઓને.

આ આખા અભ્યાસક્રમની સફળતાનો આધાર આપના તરફથી થનારા ઉત્સાહપૂર્વક પ્રયત્નો ઉપરજ છે, અને એવો ઉત્સાહભર્યો જવાબ સર્વે શિક્ષક ભાઇઓ તરફથી મળશે એજ આશાએ આ હિંમત કરવાની મને પ્રેરણા થઇ છે. જે લાગણી અને ખંતથી વિદ્યાર્થીઓના માનસિક વિકાસને માટે આપ પ્રયત્નો કરી રહ્યા છો એનાથી દશમાં ભાગનો પ્રયત્ન આપ બાળકોના શરીર વિકાસ માટે કરો તો થોડાજ સમયમાં તેઓના શરીરમાં કોઇ અપ્રતિમ ફેરફાર થઈ જાય એ વિષે કોઇને શંકા ન રહે

આ હિલચાલો બરોબર શીખવ્યા પછી, આપણી કસરત અહીંઆંજ પુરી થાય છે, એવું કોઇએ માનવાની જરૂર નથી. આતો બાળકોના કસરતમાં ગણેશ મંડાય છે. જુદી જુદી હિલચાલોથી એમના અવયવોને છૂટા,–સ્ફુર્તિથી ચારે દિશામાં ઘૂમતા–કરીને આગળની અઘરી કસરતોને માટે એમને તૈયાર કરવામાં આવે છે. હાથ, પગ, કંમર, અને ગરદનના મુખ્ય અને ગૈાણ એવા સઘળા સ્નાયુઓને યોગ્ય શ્રમ મળે એવી આ હિલચાલોમાં બ્યવસ્થા કરવામાં આવી છે. આની તૈયારી થયા પછી હજુ કેટલીક અઘરી કસરતો બતાવવામાં આવશે, અને ત્યારબાદ, લાઠી, લેજીમ, અને મગદળની કસરતો દરેક શાળામાં દાખલ થશે.

કસરતનો સમય સામાન્ય રીતે છૂટતાં પહેલાંનો અડધો કલાક હોય છે. આ બહુ અનુકૂળ નથી પણ આપણો નિશાળના અભ્યાસનો સમય જોતાં એ વખતને અનુકૂળ બનાવી લીધા શિવાય આપણી પાસે બીજો માર્ગ નથી. જમ્યા પછી ત્રણ કલાકની અંદર આ હિલચાલો ન થાય એવી વ્યવસ્થા કરવી જોઇએ. ત્યાર બાદ ગમે તે સમયે થાય તો કાંઇ વાંધો નહિ.

આ ઉપરાંત બીજો પણ એક ઉપાય છે. દરેક સમયની અધવચમાં, વિદ્યાર્થીઓમાં જ્યારે શિથીલતા માલમ પડે ત્યારે, તેમને કાર્યમાંથી એકદમ અટકાવી, એકે ત્રણ મિનિટમાં આવી દશબાર હિલચાલો કરાવી દેવી અને ત્યારબાદ પાછું કાર્ય શરૂ કરાવવું. આથી તેઓના સમગ્ર શરીરમાં તાજું લોહી ફરવા માંડશે, સ્ફૂર્તિ આવશે, અને ચિત્ત વધુ એકાગ્ર થઇ શકશે.

શિક્ષકોને સૂચનાઓ.

૧. ઉંચો છોકરો જમણી તરફ રહે એ રીતે બધા ગોઠવાય, અને ઉપરના છોકરાના ખભા જોડે પોતાનો ખભો સીધી લીટીમાં રાખી દરેક જણ ઉભો રહે.

૨. બે એડીઓ ભેગી રહે, આગળથી ૪૫° નો ખુણો થાય એટલાં આંગળાં છુટાં રહે, નજર સીધી, ગરદન ટટાર, છાતી આગળ કાઢેલી, પેટ સ્હેજ અંદર ખેંચેલું, ખભા સ્હેજ પાછળ ગયેલા, અને પગ ઘુંટણમાંથી સીધા. કવાયત ને કસરત, બંને વેળા આમ ઉભા રહેવું.

૩. દરેક કસરત કરાવતાં પહેલાં એનાથી થતા ફાયદા સમજાવો.

૪. કસરતની પુરેપુરી હિલચાલ પર બરોબર ધ્યાન આપો.

૫. દરેક હિલચાલ ધીરે, અને ઝડપથી, એમ વારાફરતી કરાવો.

૬. અવયવોને થાક લાગે ત્યાં સુધી હિલચાલો કરાવવી ચાલુ રાખો. રમત અને કસરતમાં એજ મુખ્ય તફાવત છે. કસરતમાં આપણે શરીરના જુદા જુદા અવયવોને પ્રયત્નપૂર્વક ખૂબ પદ્ધતિસર શ્રમ આપીએ છીએ. એજ ફાયદો કરનારી વસ્તુ છે. માટે કસરત કરતી વેળા ફક્ત કસરતજ કરાવવી.

૭. શ્વાસનું નિયમન જાળવો. શ્વાસ ધીરે ધીરે ઉંડેથી બહાર જાય, અને અંદર ખેંચાય એવી સૂચના આપતા રહો. ચોકખી હવાના ફાયદા સમજાવો. કસરતની જરૂરીઆતનું ધ્યાન કરતા રહો.

૮. દાંત ચોકખા રહે, કપડાં ગંદા ન હોય, નાક કાનમાં મેલ ન હોય, આંખ સ્વચ્છ પીયા વગરની રહે, એવી સૂચના આપો. હાથ ને પગના નખ કઢાવો, હાથ પગનો મેલ દૂર કરાવો.

પહેલી ચાર.

કસરત ૧ લી—

બંને હાથ આગળ સીધા કરવા. ખભાથી રહેજ ઉંચા રાખવા અને સીધા કરતી વેળા કોણી ન વળે એ ખાસ ધ્યાનમાં લેવું. આ દાવ હથેલી ઉંધી, અને ચત્તી રાખીને પણ કરી શકાય છે.

હુકમ—હાથ આગળ સીધા, ૧, ૨, એક દો.

કસરત ૨ જી—

હાથ કમર પર મુકો. પગ ઘુંટણમાંથી વાળીને, ઘુંટણને બની શકે એટલો ઉંચે લાવો. ત્યારબાદ નીચે લઇ જાઓ.

હુકમ—પગ વાળીને ઉંચો. એક, દો.

નોંધ—આ કસરતથી ઝાંઘ અને થાપાના સ્નાયુઓને શ્રમ મળે છે. શરૂઆતમાં બાળકોને ફક્ત પગને ઘુંટણમાંથી વળાવવાનીજ ટેવ પાડવી જોઇએ. ઘુંટણને જમીન તરફ રાખીને ફક્ત પીંડલીનેજ વાળે. એ આવડ્યા બાદ એ વાળેલા પગ સાથે ઘુંટણને ધીરે ધીરે ઉંચો કરી શરીરનું સમતોલપણું જાળવી છાતી સુધી લાવવાનો યત્ન કરે. પગને નીચા મુકતી વખતે, કોઇ વસ્તુ દબાવતા હોય એવો ખ્યાલ કરવો. ઉંચો કર્યો હોય ત્યારે પગનું ચાપવું જમીન તરફ રાખવું.

કસરત ૩ જી—

હાથ કમરે મુકો. ઘુંટણ ટટાર રાખો. કમરમાંથી ધીરે ધીરે આગળ વળો. બની શકે તેટલા નીચા જાઓ.

હુકમ—કમર આગળ ઝુકાઓ એક, દો.

નોંધ— આ હિલચાલમાં ગરદનને બની શકે એટલી નીચી નમાવ્યાથી કમરમાંથી પણ નીચા વળી શકાય છે. ગરદનને તાણવી નહિ પણ એની સ્વાભાવિક સ્થિતિમાં રાખવી. આમાં કમર ઉપરના અને બરડાના સ્નાયુઓને જોર પડે છે. દુખતી કમર માટે, અને બેસી રહેવાના ધંધાવાળાઓ માટે આ કસરત ઘણી સરસ છે, એથી પેટપર ચરબી જામતી નથી અને પરિણામે ઘણા રોગોમાંથી મુક્તિ મળે છે.

કસરત ૪ થી—

હાથ કંમરે રાખો. ધડ ટટાર રાખીને ફક્ત ગરદનજ આગળ નમાવો. બની શકે એટલી આગળ લાવો.

હુકમ—ગરદન નીચી-એક, દો.

નોંધ—આ કસરતમાં ગરદનના સ્નાયુઓ કેળવાય છે. દિવસ દરમ્યાન આપણે સેંકડો વખત ગરદનને નીચી કરીએ છીએ, પણ એથી કાંઇ કસરત મળતી નથી. આવી રીતે પ્રયત્નપૂર્વક શ્રમ આપ્યાથીજ ગરદનના સ્નાયુઓ ચપળ બને છે. ગરદન આગળ લચી પડતી હોય એમ ઝુકાવવી. પહેલાં ધીરેધીરે ને પછી ઝડપથી.

પહેલી ચારે કસરતો પુરી કરાવીને શ્વાસ લેવાનું શીખવાડવું. એમાં ખભા પાછળ નંખાવવા. છાતી આગળ કઢાવવી ને ધીરે ધીરે શ્વાસને અંદર ખેંચવાનું અને બહાર કાઢવાનું કહેવું. આ કાર્ય એમને એમ, હિલચાલ શિવાય કરાવવું જરા કઠણ છે. આથી શરૂઆતમાં આપણી હાથની પહેલી કસરત કરાવવી. એમાં હાથને ઉપરથી નીચે લાવતી વેળાએ શ્વાસ લેવો, અને ઉપર લાવતી વખતે શ્વાસ કાઢી નાખવો.

ઉપરની કસરતોની વચમાં એકાદ વખત છોકરાઓને પગ પછાડવાનો હુકમ આપવો એની વિગતો કવાયતના હુકમોમાં આપ્યા પ્રમાણે બરોબર સમજાવવી.

બીજી ચાર.

કસરત ૧ લી—

હાથને બાજુએથી સીધા કરો. જરા પાછળ જતા હોય એમ રાખો અને ખભાથી સ્હેજ ઉંચે લઇ જાઓ.

હુકમ—હાથ બાજુએથી સીધા, એક, દો.

નોંધ—હાથને બાજુએથી પાછળ તણાતા હોય તેમ ઉંચા કરવા. છાતી આગળ લાવવી અને સ્ફૂર્તિથી હાથ પાછળ નાખવા. કોઇ કોઇ વાર એડી પણ ઉંચી કરાવવી.

કસરત ૨ જી—

હાથ કમરે મુકો. પગને એડીથી ઉંચા કરો. પાછા નીચા લાવો.

હુકમ—એડી ઉંચી, એક, દો.

નોંધ—હાથનો જ્યાં જ્યાં ખાસ ખપ નથી પડતો ત્યાં ત્યાં તેમને કમરે મુકવામાં આવે છે. પણ શરીરના બીજા અવયવોની હીલચાલને હાથ કમરે રાખ્યાથી મદદ મળતી હોય તો તો હાથ ત્યાંજ રાખવા જોઇએ.

કસરત ૩ જી—

હાથ કમરે રાખી, કમર જમણી અને ડાબી તરફ છાતી સીધી રાખી નમાવો.

હુકમ—કમર બાજુએ નમાવો. એક, દો.

નોંધ—આ દાવ બે રીતે કરાવવો. એક તો જમણી અને ડાબી બંને બાજુ નમાવવો, અને બીજું જમણી બાજુ વળવું અને ત્યારબાદ ડાબી બાજુ કમરનો વળ આપવો.

કસરત ૪ થી—

હાથ કમરે રાખી ગરદન જમણી અને ડાબી તરફ નજર સીધી રાખી નમાવો.

હુકમ—ગરદન બાજુ નમાવો એક, દો.

નોંધ—કસરત ૩ જી પ્રમાણે આ દાવ પણ બેજ રીતે કરાવવાનો છે. જે રીતે કમરને વાળવાની હોય છે, એજ રીતે ગરદનને પણ બે રીતે વાળવાની છે. ગરદન જમણી અને ડાબી ફરે અને ત્યારબાદ જમણી અને ડાબી નમે.

આ કસરતોમાં શ્વાસ લેવા માટે ફક્ત હાથનોજ મુખ્ય ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. હાથને બાજુ પરથી ઉંચા કરતી વેળાએ શ્વાસ લેવો અને હાથને છાતી આગળ સીધા લાવી શ્વાસ મુકી દેવો. શ્વાસ લેતાં દરમ્યાન હાથને આગળજ રાખવા. બાળવર્ગને માટે આ બંને શ્રેણિઓ યોજાયલી હોવાથી તેમને આ શ્રેણિઓ બરોબર આવડયા બાદ આગળ મિશ્રણો બતાવવાં. ચાર, છ, આઠ, સુધી હુકમો આપવા અને હિલચાલો કરાવવી. જમણા, ડાબા. પાછળ, એમ વચમાં વચમાં ફેરવતા રહેવું. એથી આરામ મળશે.

ત્રીજી ચાર.

કસરત ૧ લી—

હાથને બાજુએ સીધા કરી કોણીમાંથી વાળી હથેલીઓ માથા ઉપર આંગળાંનાં ટેરવાં અડકાડી ઉંધી રાખો.

હુકમ—હાથ બાજુએથી માથે. એક, દો.

નોંધ—આ કસરતમાં હાથને માથા ઉપર અને માથા પાછળ એમ બંને જગ્યાએ વારાફરતી રખાવવાના છે. જરા ફેરફાર કરવા ખાતર હથેલીને ગરદન પાછળ ઉંધી રખાવવી. હાથના સ્નાયુઓને ઠીક શ્રમ મળે છે.

કસરત ૨ જી—

હાથ કંમરે. પગ એડીથી ઉંચા કરી બેઠકો કરો.

હુકમ—બેઠક. એક, દો.

નોંધ—આમાં ચાર સુધી હુકમો આપી શકાય છે. પીંડલીને ઘણે લાંબે સમયે કસરત મળતી હોવાથી એને લાંબા વખત સુધી શ્રમ આપવાથી જોર મળે છે.

કસરત ૩ જી—

હાથ કમરે. કમર પાછળ વાળો. ગરદન છાતી પર રાખો

હુકમ—કમર પાછળ. એક, દો.

નોંધ—આ કસરતમાં ગરદનને છેક પાછળ ન ઝુકાવતાં એના ભારને છાતી પર ઝીલી લેવો. ગરદન પાછળ નાખવાથી કમરને વધારા પડતું જોર આવે છે જે હાલ તુરત આપવાની ખાસ જરૂર નથી.

કસરત ૪ થી—

હાથ કમરે. ગરદનને છેક પાછળ નાખો. પછી સીધી કરો.

હુકમ—ગરદન પાછળ અગર (ઉંચી) એક, દો.

નોંધ—ગરદન પાછળ લબડી પડી હોય એમ નાખીને પાછી સીધી કરવી. આમાં હીલચાલ ધીરે ધીરે અને કેટલીકવાર ચાલાકીથી એમ બંને રીતે કરાવવી. કોઇ કોઇ વાર ઝટકાથી ગરદન પાછળ નાખવી. આ આખી શ્રેણિમાં હવે જરા વધારે અઘરી કસરતો આવે છે. પહેલા ધોરણમાં આ

શ્રેણી શરૂ કરતાં પહેલાં બાળવર્ગની સઘળી કસરતો બાળકને બરાબર આવડવી જોઇએ. શ્વાસને માટે હાથની કસરત ચાલુ રાખવી.

આ કસરતો બાદ બાળક ધીરે ધીરે પોતાના અવયવોને વધારે છૂટા કરતાં શીખે છે. આગળની અઘરી કસરતો માટે એને સારી તૈયારી મળે છે. હાથ, પગ, કંમર, અને ગરદન, એમ એક સામટી કસરતો આઠ હુકમમાં કરાવી જોવી. આમ કર્યાથી આખી શ્રેણિ આવડે છે કે નહિ તેની ખબર પડશે.

ચોથી ચાર

કસરત ૧ લી—

હાથને આગળથી ઉંચા કરો.

હુકમ—હાથ આગળ ઉંચા—એક, દો.

નોંધ—આમાં હાથને કોણીમાંથી વાળ્યા શિવાય ઉંચે લઇ જવાના છે. એડીઓ પણ કેટલીકવાર ઉંચી કરાવવી. હથેલીની ત્રણે સ્થીતિઓ અજમાવી જોવી.

કસરત ૨ જી—

હાથ કંમરે. પગ ઘુંટણથી સીધો રાખી આગળ ઉચો કરો.

હુકમ—પગ સીધો ઉચો. એક, દો.

નોંધ—આ કસરતમાં હાથને કાંતો લટકતા રાખવા, અગર પાછળ બાંધવા. છોકરાઓને જેમ સરળ પડે તેમ કરાવવું. આમાં મુખ્યત્વે કરીને ઝાંઘના સ્નાયુઓને ખુબ શ્રમ મળે છે. બહુ ઉંચો ન થાય તો હરકત નહિ, પણ સીધો રહેવો જોઇએ.

કસરત ૩ જી—

હાથ આગળથી ઉંચા કરી કંમરમાંથી વળીને, હાથને પગ નજીક બરોબર જમીનને અડકાડો.

હુકમ—હાથ અંગુઠે. એક, દો.

નોંધ—આમાં કંમરને ઘણો શ્રમ પડે છે. બરડાથી માંડીને તે છેક થાપા અને પીંડલીના સ્નાયુઓને ઠીક શ્રમ મળે છે. એડી ઉંચી રાખવાથી પણ વધારે ફાયદો થાય છે.

કસરત ૪ થી—

હાથ કંમરે રાખીને આગળ કંમર નમાવીને ગરદનને છેક નીચી કરો ને પછી ઉંચી લાવો.

હુકમ—ગરદન છેક નીચી—એક, બે.

નોંધ—આમાં હુકમ આપતી વખતે જરા ધ્યાન રાખવાનું છે. પહેલી ગરદનની કસરતમાં ને આમાં ઘણો ફેર છે. આપણી ગરદનનું આખું વજન ગરદનના સ્નાયુઓને સહેવું પડે છે. કારણ કે શરીર કંમરમાંથી વળેલું હોવાથી ગરદન એની સ્વાભાવિક સ્થીતિમાં હાલમાં નથી. હવેની કસરતો જરા વધુ શ્રમ પડે એવી છે, અને એ સઘળી બરોબર થાય તોજ પુરેપુરો લાભ મળે. કવાયતમાં હવે છોકરાઓને આગળ લઇ લેવા. પગલાં ભરાવવા. અને જગ્યા લેવડાવી આગળના હુકમો માટે તૈયાર કરવા.

પાંચમો ચાર.

કસરત ૧ લી—

હાથ બાજુએથી ઉંચા કરો.

હુકમ—હાથ બાજુથી ઉંચા. એક, દો.

નોંધ—આમાં એડી પણ ઉંચી કરાવવી. હાથ ઉંચા કરતી વખતે સ્હેજ પાછળ કાઢવા.

કસરત ૨ જી—

• પગ બાજુએથી ઘુંટણમાંથી સીધો રખાવી, ઉંચો કરો. હાથ કમરે.

હુકમ—પગ બાજુથી ઉંચો. એક, દો.

નોંધ—આખું ધડ બરોબર સીધું રાખવું. આમાં ઘુંટણ તદ્દન સીધો રહેવો જોઇએ.

કસરત ૩ જી—

હાથ ઉંચા રાખી કંમરને જમણી અને ડાબી તરત નમાવો.

હુકમ—હાથ સાથે કંમર. જમણી અને ડાબી.

નોંધ—આમાં પણ આગળની શ્રેણિ પ્રમાણે બે રીત છે. કંમરને વળ આપવો, અને કંમર નમાવવી.

કસરત ૪ થી—

હાથ કંમરે રાખી, કંમરમાંથી આગળ વાંકા વળી ગરદનને ડાબી, જમણી ફેરવો.

હુકમ—ગરદન છેક બાજુ. જમણી. ડાબી.

નોંધ—આ દાવને બરોબર કરવા ખાતર પાછલા દાવોની થોડા સમય માટે શરૂઆત કરાવવી જરૂરની છે. ગરદનને જમણી અને ડાબી ફેરવવી અને ફરી પાછી નમાવવી. આમાં ગરદનનું લગભગ બધુંજ કાર્ય આવી જાય છે. આ શ્રેણિમાં શ્વાસનું કાર્ય હાથ હારાજ કરાવવું.

છઠ્ઠી ચાર

કસરત પહેલી—

હાથ બાજુએથી સીધા કરીને કોણીમાંથી વાળી, પાંચે આંગળાંઓને ખભા ઉપર દબાવો.

હુકમ—હાથ બાજુથી ખભે. એક, દો.

નોંધ— આમાં પાંચે આંગળાંઓને ભેગાં કરીને બરોબર ખભા ઉપર દબાવવાં.

કસરત ૨ જી—

પગ પાછળ સીધા ઉંચા કરો.

હુકમ—પગ પાછળ. એક, દો.

નોંધ—આ હિલચાલ વખતે ધડ આગલી બાજુ નમે નહિ એની કાળજી રાખવી. પગ ધુંટણમાંથી બરોબર સીધો રાખવો ચાપવું છેક જમીન તરફ નમેલું રાખવું.

કસરત ૩ જી—

બે હાથ ઉંચા રાખીને કમરને જમણી બાજુ નમાવી હાથને જમણા પગની ધુંટીએ અડકાડો. એમજ ડાબી બાજુ.

હુકમ—હાથ ધુંટીએ. એક, દો.

નોંધ—આ દાવ વખતે જો હાથ ધુંટીએ એકદમ ન અડકે તો પગ જરા પહોળા કરાવવા. આખો વખત ધુંટણ સીધા રખાવવા. દરેક વખતે હાથને બરોબર ઉંચા કરવા અને સીધા થઈ જવું.

૧૩૫.૧૧

કસરત ૪ થી--

ગરદન પાછળ બે હાથ બાંધીને ગરદનને આગળ ને પાછળ લઇ જવી.

હુકમ—હાથ સાથે ગરદન પાછળ. આગળ.

નોંધ—આ દાવમાં ગરદનને ખૂબ પાછળ દબાવવી. આ સાથે હાથને આગળ જોર આપતા જવું. આમાં વિરોધનો સિદ્ધાંત છે, એટલે એક અવયવ જે બાજુ ગતિ કરતો હોય એ ગતિ બીજા અવયવની મદદથી અટકાવવાનો હેતુ છે. આનાથી બંને અવયવોને કસરત મળે છે.

——x——

નાના બાળકોના શરીરવિકાસની યોજનાની રૂપરેખા.

અત્યારસુધી બાળકોના અવયવો વિવિધ વિલચાલોદ્વારા છુટા થયા. હવે તે સર્વેને જરા વધારે શ્રમ આપવાની વ્યવસ્થા થશે. બાળકોના શરીર-વિકાસમાં કસરત, કવાયત, રમત અને પર્યટન એ ચારે અતિ અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. એમાંજ તેઓના આખા અભ્યાસક્રમનો સમાવેશ થાય છે. બાળવર્ગથી માંડીને છેક ચોથા ધોરણ સુધી બાળકોના માનસિક અભ્યાસક્રમની સાથે તેઓના શરિરવિકાસનો અભ્યાસક્રમ પણ યોજવામાં આવ્યો છે. એવો ધોરણવાર અભ્યાસક્રમ વિગતો સહિત હવે પછી બહાર પાડવામાં આવશે.

અગાઉ જણાવેલી હિલચાલોદ્વારા વિદ્યાર્થીઓને કસરતમાં પ્રવેશ કરાવ્યા પછી તેઓની ઉમ્મરનું પ્રમાણ ધ્યાનમાં લઇ યોગ્ય વજનના મગદળો આપી કસરતની શરૂઆત થશે. ત્યારબાદ જેમ જેમ તેઓ આગળ વધતા જાય તેમ તેમ લાઠી, લેજીમ, બનેટી અને છેક છેલ્લે કુસ્તી, મુક્કાબાજી, ડમ્બલબાર, મલખમ, લાકડી વિ. શીખવાનો ઇરાદો છે. આ સાથે કવાયતને પણ ચોક્કસ સ્વરૂપમાં સ્થાન મળશે. જરા પણ અવાજ કર્યા વગર હજારો નાનાં બાળકો એકેક, બબ્બે ને ચચ્ચાર હારમાં ચાલ્યાં જતાં હોય ને એકજ માણસના હુકમને માન આપી ડાબા જમણી ફરતાં હોય એ દ્રશ્ય કોને મોહક ન લાગે ? એમાં આપણી ફરજીયાત લશ્કરી તાલિમનાં બીજ વવાતાં હું જોઇ રહ્યો છું. આટાપાટા, ખોખો (ચકભિલ્લુ) હતતત, જેવી વિસારે પડેલી આપણી રાષ્ટ્રીય રમતોને અગત્યનું સ્થાન અપાશે.

આ ઉપરાંત મુસાફરી અને સ્કાઉટીંગદ્વારા બાળકોના જ્ઞાનભંડોળમાં અને શરીરવિકાસમાં વધારો થશે. અભ્યાસક્રમની આવી વિવિધતાને લીધે કોઈપણ જાતની ખાસીયતવાળા બાળકોને આ બધી વસ્તુમાંથી કાંઇને કાંઇ રૂચતું મળી રહેશે.

દરેક શાળામાં વિદ્યાર્થીઓની સંખ્યા અને ઉમરના પ્રમાણમાં સાધનો આપવામાં આવશે. આ ઉપરાંત સારા શરીરવાળા યુવાનોના ચિત્રો, શરીર-સંપત્તિ જાળવી રાખવાની પ્રેરણા આપનારા સૂત્રો અને આંખ, કાન, નાક, ફેફસાં વિ. ને ચોકખાં રાખવાની પદ્ધતિ બતાવનારા નકશાઓને, (Charts) ભુગોળ, વનસ્પતિશાસ્ત્ર, તથા પ્રાણિઓને લગતા નકશાઓની બાજુમાંજ સ્થાન અપાશે. આમાંજ બાળકોના સાર્વત્રિક શરીરવિકાસનો પાયો નંખાય છે અને ભવિષ્યનું પ્રજાશરીર નવપલ્લવિત થાય છે.

વિદ્યાર્થીના વાલીઓને દર મહિને મોકલવામાં આવતું અભ્યાસનું પ્રમાણપત્ર હવે બદલાવું જોઇએ. એમાં વિદ્યાર્થીના શરીરને લગતી નીચલી વસ્તુઓ ઉમેરાવી જોઇએ.

પ્રમાણ પત્ર.

૧. ઉંચાઇ.	૫. લોહીનું દબાણ.	૯. કાન–સ્વચ્છ અથવા ખરાબ.
૨. વજન.	૬. છાતી.	૧૦. દાંત–ઘણાજ ખરાબ.
૩. દંડ.	૭. પેટ.	૧૧. આંખ–બગડેલી.
૪. પટ.	૮. કસરતના પ્રકાર.	૧૨. ચાંમડીની તંદુરસ્તી.

ઉપરની વસ્તુઓમાં કાબેલ ડૉકટરની મદદથી સુધારોવધારો કરી એ સઘળી વ્યવસ્થિત સ્વરૂપમાં ગોઠવી વાલીઓને તેઓના બાળકોના શરીર-વિકાસથી નિયમિત રીતે વાકેફ કરવા જોઇએ.

આપણા સાધનો પહોંચી શકે તો એક પાથે બેબી લાવીને દરેક શાળામાં શરીરવિકાસની અને તંદુરસ્તી જાળવવાની ફિલમો બતાવી બાળ-કોના શરીરમાં અપ્રતિમ ફેરફાર કરી શકાય.

કસરતથી કવાયતને જુદી પાડી એક ખાસ અંગ તરિકે ગણુવામાં આવી છે. કવાયતમાં અમુક હુકમોને અનુસરીને શરીરની હિલચાલો અને ગતિ કરવામાં આવતી હોવાથી વિદ્યાર્થાઓમાં સ્વાભાવિક રીતે આજ્ઞાધીન-પણું આવે છે, અને તેમના શરીરો નિયંત્રણ શીખે છે. નાનપણથી આવું શીખ્યા હોય તો તેઓ આગળ જતાં જીવનમાં ઘણાજ વ્યવસ્થિત બની શકે છે.
